



肉の生食はやめましょう!

「新鮮だから
生でも安全」は
間違いです!

鶏刺身や鶏たたきなどの生や加熱不十分な鶏肉や加熱不足の焼鳥などを食べたことによるカンピロバクター食中毒が発生しています。また、加熱不足の焼肉などを食べたことによる腸管出血性大腸菌食中毒が発生しています。



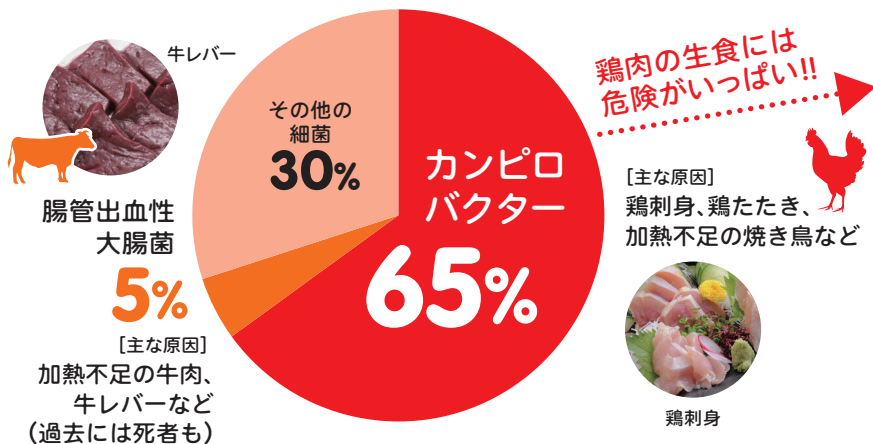
鶏たたき



✓ 肉の生食や加熱不足が食中毒の原因に!

国内での細菌性食中毒発生割合 (2024年)

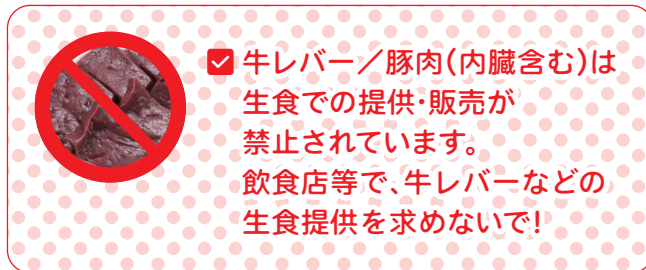
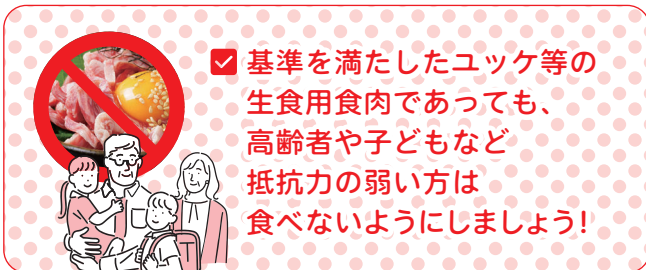
これらの細菌は、もともと鶏や牛の体内に生息しており、新鮮な肉類であっても汚染されている可能性があります。



食鳥処理後の鶏肉の カンピロバクター汚染率

厚生労働科学研究報告「食品製造の高度衛生管理に関する研究」

67.4%



「こうべ食の安全メルマガ」にて食中毒情報等を配信しています!



神戸市のホームページもご覧ください。

食肉の生食はやめましょう! 🔍

2025年度改訂





原因菌	腸管出血性大腸菌※1 (O157、O26、O111等)	カンピロバクター	E型肝炎ウイルス※2
症状	激しい腹痛、下痢、発熱 (血便を伴うこともある)	腹痛、下痢、発熱	黄疸、倦怠感、発熱
潜伏時間	2～7日	1～7日	2～9週間(平均6週間)
重症化した場合	溶血性尿毒症症候群(HUS)や脳症などの合併症を引き起こし、死亡例もある(小児に頻発)。	ギランバレー症候群(手足のしびれ、運動障害)を発症する場合があると指摘されている。後遺症が残ることもある。	劇症肝炎を発症することがある。妊娠晩期の妊婦が感染すると劇症化しやすい。
主な原因食品	●加熱不足の牛肉や牛レバー ●菌が付着した手指・器具から二次汚染された食品	●鶏刺身や鶏たたきなどの生やレア状態の鶏肉料理 ●加熱不足の焼鳥 ●菌が付着した手指・器具から二次汚染された食品	●生または加熱不足の豚、鹿、猪などの肉や内臓

※1 2011年に飲食チェーン店で発生したユッケを原因とする食中毒事件で5名の死者が出たように、腸管出血性大腸菌による食中毒は、特に高齢者や子どもで重症化しやすいことが知られています。このため、牛肉や牛レバーは法律で基準が定められ、特に牛レバーは生食用として提供・販売することが禁止されています。

※2 豚肉(レバーなどの内臓を含む)は、生や加熱不足の状態ですべてでE型肝炎ウイルスや寄生虫などの食中毒のリスクが伴うため、2015年から生食用として提供・販売することが禁止されています。



肉料理を食べるときのポイント



肉は十分に加熱する

- 肉を生や加熱不十分の状態を食べない。
- 中心部の色が十分に変わるまで加熱する。(75℃で1分以上)
- 火が通りやすいように、肉を小さくカットする、ハンバーグなどはうすくする、小さめに作るなどの工夫をする。



肉を焼くときは専用の箸やトングを使う

- 焼肉やバーベキューのときは、専用の箸やトングを用意し、自分が食べる用の箸で生肉に触れないように注意する。



生肉に触ったら、しっかり洗浄・消毒する

- 生肉に触った後は、石けんを使って丁寧に手を洗う。
- 生肉の調理に使った包丁やまな板などは、中性洗剤でよく洗い、熱湯や漂白剤で消毒してから使う。

「こうべ食の安全メルマガ」にて食中毒情報等を配信しています!



神戸市のホームページもご覧ください。
食肉の生食はやめましょう!



2025年度改訂

